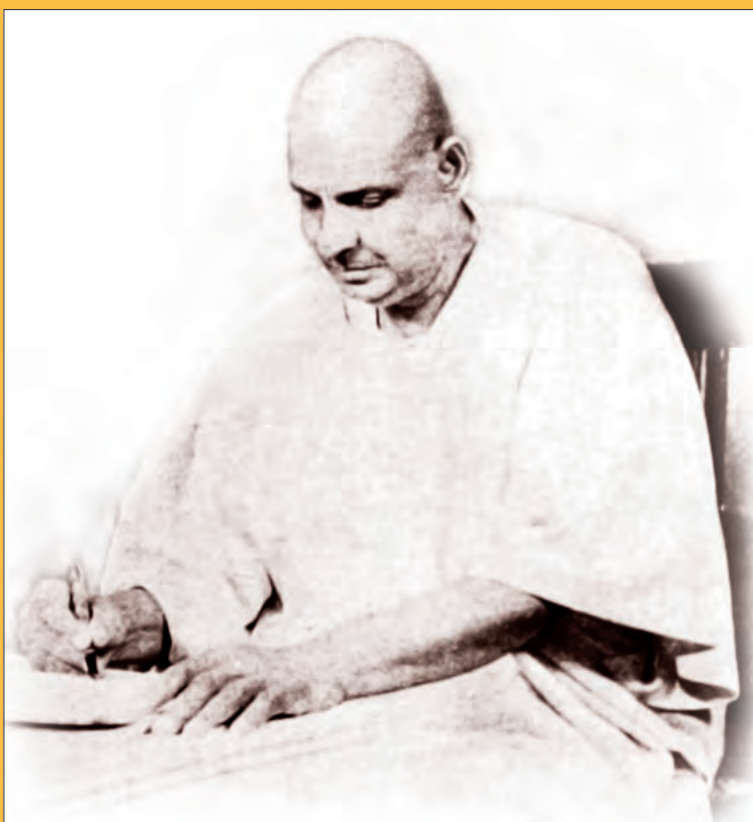


माली सींचे मूल को 2 आध्यात्मिक डायरी

आपकी मौन शिक्षक

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

पहली पीढ़ी



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

आध्यात्मिक डायरी

आपकी मौन शिक्षक

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

पहली पीढ़ी



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

प्रस्तावना

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हम उस मन को कैसे नियन्त्रित करें जो स्वामी शिवानन्द जी के अनुसार एक ऐसे जंगली बन्दर की तरह है जिसे नशा चढ़ गया है और ऊपर से बिच्छू ने डंक मार दिया है! हम अपने मन को अतीत की घटनाओं को निरन्तर याद करने या भविष्य की काल्पनिक योजनाएँ बनाने से कैसे रोकेँ? हम स्वयं को प्रायः उन्हीं कुण्ठाओं और समस्याओं से घिरा क्यों पाते हैं? यह जान लेने पर कि विचार कैसे उभरते और विकसित होते हैं, अगला कदम है यह जानना कि हम वास्तव में क्या सोच रहे हैं। हम स्वयं को तब तक बदल नहीं सकते जब तक हमें बदलने की जरूरत महसूस न हो। हम अपने क्रोध को तब तक कम नहीं कर सकते जब तक हम यह देख न पाएँ कि हम क्रोधित हैं।



दसरोँ के मन और जीवन में क्या घटित हो रहा है, उसे तो हम स्पष्ट देख पाते हैं, पर जब अपनी बारी आती है तो स्वयं के बारे में बहुत कम जानकारी होती है। गहन जानकारी और समझ विकसित करने के लिए हमें अपने मन

का द्रष्टा बनना होगा। आध्यात्मिक डायरी द्रष्टा भाव को विकसित करने का एक प्रभावशाली उपाय है। इस अभ्यास के लिए धैर्य और लगन की आवश्यकता है, परन्तु धीरे-धीरे हम स्वयं को चलचित्र के अभिनेता की तरह देखने लगते हैं। हम स्वयं को क्रोधित या चिन्तित होते हुए अथवा किसी परिस्थिति या व्यक्ति से बचते हुए देखने लगते हैं। इससे हमें अपने में बदलाव लाने का मौका मिलता है। दूसरों के आचरण को देखना और फिर ईमानदारी के साथ स्वयं से यह पूछना, 'हम भी ऐसा ही व्यवहार करते हैं क्या?' – ऐसा करने से भी हमें अपने व्यवहार की जानकारी मिल सकती है।

स्वामी शिवानन्द जी कहा करते थे – 'दान जीवन का नियम है।' दूसरों के लिए अपना समय और ऊर्जा देकर, दूसरों के साथ भोजन बाँट कर, दूसरों को उत्साहित करके हम दैनिक जीवन में इस उदात्त प्रवृत्ति को विकसित कर सकते हैं। अपनी आय का कुछ भाग दान में दीजिये। अपनी प्रसन्नता और सकारात्मकता को दूसरों के साथ साझा कीजिये। 'अच्छा करो और अच्छा बनो' – स्वामी शिवानन्द जी की इस शिक्षा को सदा अपने सन्मुख रखिये। आपके जीवन का उद्देश्य अपनी पूर्ण क्षमता और प्रतिभा को अभिव्यक्त करना है। इस उद्देश्य को पाने के लिए मनोवृत्तियों की शुद्धि और उच्चतर मन का प्रशिक्षण आवश्यक है। निःस्वार्थ कर्मों द्वारा मन का यह उच्चतर भाग सुदृढ़ होता है। प्रसन्नचित्त होकर निःस्वार्थ कार्य करें, कर्म के फल की परवाह न करने से स्वतन्त्रता और आनन्द की अनुभूति होती है।

ऐसे काम न करें जिन्हें आपको दूसरे लोगों से छिपाना पड़े और पकड़े जाने के डर से आप बेचैन रहें। अपने प्रत्येक कर्म के सच्चे प्रयोजन के प्रति सजग रहें। कर्म से अधिक महत्वपूर्ण उसका प्रयोजन है। अधिकतर कर्मों का मूल कारण एक अवचेतन आदत होती है जो सुख, सुरक्षा, सत्ता और सम्मान पाने की कामना पर आधारित होती है।

दिनभर के कार्यों के बाद रात को बैठकर आँखें बंद कर लीजिये और दिन की घटनाओं का पुनः अवलोकन कीजिये। विचार कीजिये कि आपके कौन-से काम अधूरे रह गये और आपने कौन-सी गलतियाँ की। फिर बिना किसी ग्लानि या शर्म के स्वयं से पूछिये, 'इसके स्थान पर मुझे क्या करना चाहिए था?' अपनी आध्यात्मिक डायरी का प्रयोग कीजिये। नियमित आत्म-निरीक्षण द्वारा आप न केवल उन प्रबल नकारात्मक विचारों पर विजय पाएँगे

जो कभी-कभी आपको अभिभूत कर देते हैं, बल्कि अवचेतन मन की गहराई में पड़े नकारात्मक संस्कारों से भी छुटकारा पा लेंगे। निरन्तर अभ्यास से आप पाएँगे कि आपका स्वभाव निःस्वार्थ और सहानुभूतिशील हो रहा है।

आध्यात्मिक डायरी का महत्व

दैनिक आध्यात्मिक डायरी रखना एक अपरिहार्य आवश्यकता है। जिन लोगों को डायरी रखने की आदत है, वे उसके अनगिनत लाभों को जानते हैं। डायरी आपकी शिक्षक और मार्गदर्शक है, जो आपकी आँखें खोलती है। यह आपके अवगुणों को खत्म करने और आध्यात्मिक साधना में नियमित रहने में मदद करती है। जो साधक शीघ्रता से उन्नति करना चाहते हैं उन्हें नियमित डायरी रखनी चाहिए। यदि आप ऐसा करते हैं तो आप संतोष, शान्ति और द्रुत आध्यात्मिक प्रगति प्राप्त करेंगे।

आप सबै कितने बजे उठे, रात को कितने बजे सोये, आध्यात्मिक ग्रन्थों का कितना स्वाध्याय किया, कितनी मालाओं का जप किया, कितने समय ध्यान किया – यह सब आपको अपनी डायरी में लिखना चाहिये। आप किस प्रकार की गलतियाँ करते हैं और उन्हें सुधारने के लिए आप उपवास, जप आदि जिन उपायों को अपनाते हैं, उन्हें अंकित कीजिये। दिन में आपने कितनी बार असत्य कहा, कितनी बार आप क्रोधित हुए और यह क्रोध कितनी देर तक बना रहा तथा इसे नियंत्रित करने के लिए आपने कौन-से तरीके अपनाए, दिन में आपने कितनी देर आसन-प्राणायाम का अभ्यास किया, बेकार की संगति और बातचीत में आपने कितने घण्टे व्यर्थ गँवाए, कितने घण्टे आपने मौन का अभ्यास किया – इन सब बिन्दुओं को भी जोड़ सकते हैं।

डायरी रखने से आप समय के मूल्य को जान पाएँगे। प्रत्येक महीने के अन्त में आप अपने जप, स्वाध्याय, साधना, निद्रा आदि के घण्टों की गणना कीजिये। तब आप जान पाएँगे कि कितना समय आप आध्यात्मिक उद्देश्यों की पूर्ति के लिए व्यतीत करते हैं और कितना व्यर्थ में गवाते हैं। इस प्रकार आप धीरे-धीरे जप एवं ध्यान की अवधि को बढ़ा पाएँगे और आप एक भी मिनट व्यर्थ नहीं गँवाना चाहेंगे। तभी आप समय के मूल्य को समझ पाएँगे और देख पाएँगे कि कैसे यह हाथों से फिसलता जाता है।

हरिः ॐ तत्सत्

अपनी डायरी कैसे बनायें

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



दैनिक डायरी रखने की आदत डालिये और इसके अद्भुत परिणामों को स्वयं अनुभव कीजिये! क्या आपने शिवरात्रि, जन्माष्टमी या अन्य किसी अवसर पर रात्रि-जागरण किया? आपने कितने दिन उपवास रखा? अपनी बुरी आदतों को नियन्त्रित करने में आप कितनी बार असफल हुए? यदि आप अध्यात्म में शीघ्र प्रगति करना चाहते हैं तो आपको अपनी डायरी में सब कुछ लिखना चाहिए।

अपने सांसारिक स्वभाव को बदलने के लिए कठोर साधना की आवश्यकता है। डायरी लिखते समय अपनी कमियों और कमजोरियों को छुपाना नहीं है। डायरी का उद्देश्य तो उन्हें बाहर निकालकर स्वयं को सुधारना और अपनी दिव्य प्रकृति का विकास कर आत्मज्ञान प्राप्त करना है। यदि साधक लिखने में निष्ठावान् है तो डायरी उसकी मौन शिक्षक बनकर उसकी आँखें खोल देगी। बहुत-से लोग व्यावहारिक कार्यों के लिए डायरी रखते हैं, परन्तु खेद है कि वे इस सबसे महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक डायरी को नहीं रखते।

विविध स्वभाव वाले व्यक्तियों के लिए आगे अनेक उपयोगी प्रश्न दिए गए हैं, जिन्हें डायरी में समाविष्ट किया जा सकता है।

आध्यात्मिक डायरी

आप बिस्तर से कब उठे?

आप कितने घण्टे सोये?

आपने कितनी माला जप किया?

आपने कितनी देर तक कीर्तन किया?

आपने कितने समय तक आसनों का अभ्यास किया?

आपने कितने प्राणायाम किये?

आपने एक ही आसन में बैठकर कितनी देर ध्यान किया?

आपने श्रीमद्भगवद्गीता के कितने श्लोकों को पढ़ा या कण्ठस्थ किया?

कितनी देर आप सत्संग में रहे?

कितने घण्टे आपने मौन का अभ्यास किया?

आप कितने घण्टे निःस्वार्थ सेवा और कर्मयोग में संलग्न रहे?

आपने कितना दान दिया?

कितने मंत्रों का आपने लिखित जप किया?

आपने कितनी देर शारीरिक व्यायाम किया?

आपने कितनी बार झूठ बोला और स्वयं को कैसे सुधारा?

क्या आज आपने लोभ का अनुभव किया?

कितनी बार और कितनी अवधि तक आप क्रोधित थे?

कितने घण्टे आपने बेकार की संगत में बिताये?

आप कितनी बार ब्रह्मचर्य में असफल हुए?

कितनी देर आपने आध्यात्मिक ग्रन्थों का अध्ययन किया?

कितना समय आपने स्वाध्याय में व्यतीत किया?

कितनी बार आप बुरी आदतों के नियंत्रण में विफल हुए और कैसे अपने को सुधारा?

आपने अपने इष्ट देवता पर कितनी देर ध्यान किया?

आपने कितने दिन उपवास और जागरण किया?

क्या आपने नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास किया?

आप कौन-से सद्गुण का विकास कर रहे हैं? क्या आज आप सफल हुए?

आप कौन-से अवगुण के निर्मूलन का प्रयास कर रहे हैं? क्या आज सफल हुए?

कौन-सी इन्द्रिय आपको सबसे अधिक परेशान कर रही है?

आप कितने बजे सोये?

आप सुबह कब जगे?

इस प्रश्न का उद्देश्य आपको अपनी आदतों से लड़कर सुबह जल्दी उठने के लिए मजबूर करना नहीं है, बल्कि आदत की नयी अवचेतन संरचना तैयार करना है। सप्ताह या महीने भर में जगने के समय का औसत देखना चाहिए।

आप कितने घण्टे सोये?

बहुत-से लोग इस प्रश्न से दुविधा में पड़ जाते हैं क्योंकि वे सोने के लिए न्यूनतम और अधिकतम अवधि का निर्णय नहीं कर पाते। विश्रान्ति की प्राप्ति के लिए जितनी नींद की आवश्यकता हो उतनी लेनी चाहिए। यह व्यक्ति-विशेष पर निर्भर करता है। बुद्धिजीवियों के लिए नींद की औसतन आवश्यकता छः घण्टे, कामगार मजदूरों के लिए आठ घण्टे और साधकों के लिए चार घण्टे है। जो समाधि प्राप्त कर चुके हैं, उन्हें नींद की कोई आवश्यकता नहीं होती।

जो लोग बहुत ज्यादा सोते हैं उनके शरीर में प्रायः विषाक्त पदार्थ होते हैं, या इसका अन्य कारण मानसिक कुण्ठा या गहरा तनाव हो सकता है। एक सामान्य व्यक्ति जरूरत से ज्यादा नहीं सोता। आप सात्त्विक आहार, तनावमुक्ति तथा अधिक साधना के द्वारा नींद की अवधि कम कर सकते हैं।

आपने कितने समय आसन और प्राणायाम किया?

अपनी आवश्यकता अनुसार कुछ आसनों का चुनाव करके अथवा जो गुरु द्वारा बतलाए गये हैं उनका नियमित रूप से अभ्यास करें। इसके पश्चात् प्राणायाम करें। कुल अवधि लगभग तीस मिनट होनी चाहिए।

आपने कितनी माला जप और कितने मिनट ध्यान किया?

यह महत्त्वपूर्ण है। इसलिए दृढ़ संकल्प लें कि आप निश्चित मालाओं का जप या निश्चित मिनट तक ध्यान का अभ्यास करेंगे। जप गुरु मंत्र अथवा गुरु द्वारा बतलाए गए अन्य मंत्रों के साथ ही करना चाहिए।

आपने कितने घण्टे कर्मयोग किया?

किए गये काम का घण्टों में उल्लेख करें। यदि आप प्रत्येक कर्म सतर्कता और सजगता के साथ करते हैं तो वह कर्मयोग बन जाता है, पर जब आप

यन्त्रवत् कार्य करते हैं तो वह मात्र कर्म कहलाता है। कर्मयोगी हमेशा अपने कर्म के प्रति सजग रहता है, इसी से उसके कर्म कर्मयोग बनते हैं। जब आप सजगता के साथ कर्म नहीं करते तो आपके कर्म बन्धनकारी बनते हैं। कर्मयोग के अभ्यास द्वारा आप में अनासक्ति का विकास होगा और आप बाहरी कारकों से अप्रभावित रहेंगे। जब आप अनासक्त भाव से कोई भी कार्य सम्पन्न करते हैं तो आप शान्ति का अनुभव करते हैं। अनासक्ति के विकास के लिए कर्मयोग सर्वोत्तम विधि है। आपके विचार, वाणी और कर्म में पूर्ण सजगता रहनी चाहिए। सजगता के अभ्यास से अल्प समय में ही आप अनासक्ति का विकास कर सकते हैं। तब सफलता और विफलता, हार और जीत या सुख और दुःख का आपके मन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।



आप कितनी बार क्रोधित हुए और आत्मसुधार की क्या प्रक्रिया थी?
यदि आप क्रोधित होते हैं तो आपको स्वयं को सुधारना चाहिए। दण्ड के रूप में सबसे प्रिय वस्तु का त्याग करना चाहिए। यदि आप हर बार अवांछित कार्य करने पर स्वयं को अनुशासित नहीं कर पाते तो एक महीने के लापरवाह कार्यों के लिए एक साथ दण्ड दे सकते हैं। क्रोध से कोई लाभ नहीं मिलता, और इस मूर्खतापूर्ण कार्य के लिए आपको स्वयं को दण्डित करना चाहिए। आपको दूसरे व्यक्ति से क्षमा माँगनी चाहिए और उसे आश्वासन देना चाहिए कि आप अपने में सुधार अवश्य लाएँगे। दण्ड का स्वरूप आपको स्वयं तय करना होगा।

स्मरण रहे, आक्रोश की अवस्था में कुछ न करें। जब मन सकारात्मक हो जाय तभी कोई कदम उठायें।

आप कौन-से सद्गुण को बढ़ाने का प्रयास कर रहे हैं?

पहले किसी एक सद्गुण को बढ़ाने का संकल्प लें, लेकिन यह कठिन नहीं होना चाहिए। उदाहरण के लिए, आप कम बोलने तथा बेकार की बातों से दूर रहने का संकल्प ले सकते हैं। फिर हर महीने सहनशीलता, सहयोग आदि सद्गुणों का विकास जारी रखें। यदि आप वांछित सद्गुण को बनाए रखने में सफल होते हैं तो अपनी डायरी में 'हाँ' लिखें, अन्यथा 'न' लिखें।

आप कौन-सा दुर्गुण हटाने का प्रयास कर रहे हैं?

आरम्भ में किसी दुर्धर्ष दुर्गुण को न लें। ऐसा दुर्गुण लें जिसे हटाना सुगम हो। उदाहरण के लिए, 'मैं कटु शब्द नहीं बोलूँगा।' बाद में ईर्ष्या या घृणा जैसे अधिक चुनौतीपूर्ण दुर्गुण लिये जा सकते हैं।

क्या आप ब्रह्मचर्य में असफल हुए?

वासना, विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण, कामुक स्वप्न – ये सभी ब्रह्मचर्य पालन में च्युत होने के सूचक हैं।

क्या आपने लोभ का अनुभव किया?

भोजन, वस्त्र, धन-सम्पदा, पद, प्रतिष्ठा, प्रसिद्धि – इन सबके प्रति लालच को लोभ के अंतर्गत लें।



आपने स्वाध्याय में कितना समय व्यतीत किया?

स्वाध्याय जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग है। कम-से-कम दस मिनट प्रतिदिन इस कार्य के लिए रखे जाने चाहिए। पुस्तकों का चयन भी सावधानी से करना चाहिए ताकि आपके आध्यात्मिक ज्ञान में वृद्धि हो।

आपने कितना समय व्यर्थ में गँवाया?

इसमें गपबाजी करना, उपन्यास, पत्रिका या समाचार-पत्र पढ़ना, टेलिविज़न या वीडियो देखना, दिवास्वप्न देखना इत्यादि शामिल हैं।

आपने कितनी देर मौन का अभ्यास किया?

मौन के अभ्यास के लिए दिन में एक समय निश्चित करने का प्रयास करें, जैसे भोजन के समय अथवा शाम के 6 बजे से लेकर अगली सुबह के नाश्ते तक। सप्ताह में एक बार पूरे दिन मौन का अभ्यास करना भी लाभदायक है।

डायरी रखने के लिए उपयोगी निर्देश

आपके मस्तिष्क में एक बड़ा चालाक चोर छुपा हुआ है। उसने आपका आत्मिक रत्न छीन लिया है। वह आपको अत्यधिक चिन्तायें और परेशानियाँ दे रहा है, आपको निरन्तर धोखा दे रहा है। वह चोर आपका मन है। आपको उसे बिल्कुल ढील नहीं देनी चाहिए।

झुंझलाहट मन रूपी सरोवर में उठी उत्तेजना की छोटी लहर है। यह क्रोध का लघु रूप है। बातों को बढ़ा-चढ़ाकर कहना या शेखी बघारना असत्य के आंशिक स्वरूप हैं। यदि आप प्रतिदिन आध्यात्मिक डायरी की आदत बनाये रख सकें तो आपकी सभी गलतियों में सुधार हो जाएगा। एक समय आएगा जब आप क्रोध, असत्य, काम-वासना आदि से पूरी तरह मुक्त हो जाएँगे। आप पूर्णता प्राप्त कर लेंगे।

सांसारिक लोगों का साथ बेकार की संगत है। अपनी बुरी आदतों को पहचानिये और उन्हें दूर कीजिये। इसे आप से बेहतर कोई नहीं जानता। व्यर्थ संगति में कम-से-कम समय बिताने का प्रयास करें। संसार में रहते हुए इससे अलग रहना तो असम्भव है, लेकिन बातचीत तो कम कर ही सकते हैं। सतर्क रहें, कम बोलें।

कर्तव्य को कर्तव्य के लिए करें। कर्म को कर्म के लिए ही करना आपका आदर्श होना चाहिए। जैसे-जैसे आप आन्तरिक रूप से शुद्ध होते जायेंगे आप निष्काम कर्म के सिद्धान्त को समझने लगेंगे। जब मन स्वार्थपूर्ण कामनाओं से भरा रहता है तब निष्काम कर्म को समझना कठिन होता है। संक्षेप में निष्काम कर्म का अभिप्राय दीन-दुखियों-रोगियों की सेवा या समाज अथवा देश की किसी भी रूप में आत्म-भाव या नारायण-भाव से सेवा है।

अश्लील पुस्तकें, कामुक भाव या विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण ब्रह्मचर्य पालन में रुकावटें हैं, इनसे साधक को सावधानी से बचना चाहिए। उसे हमेशा सतर्क रहना चाहिए। अपनी बुराइयों, गलतियों और विफलताओं का डायरी में उल्लेख करने में कोई लज्जा नहीं होनी चाहिये। कहीं पर भी झूठ का सहारा न लें। डायरी अपने लाभ और प्रगति के लिए ही तो रख रहे हैं। डायरी उस साधक के लिये है जो सत्य के मार्ग पर चल रहा है और सत्य से अवगत कराना ही इसका प्रयोजन है। अपनी गलतियों को निश्छल भाव से स्वीकार करें और भविष्य में उन्हें सुधारने का पूरा प्रयास करें। अपनी डायरी में हर चीज लिखें। एक सप्ताह की तुलना पिछले सप्ताह के साथ करें। यदि इतना नहीं कर पाते तो किसी भी कीमत पर महीने में एक बार तो तुलना करनी ही चाहिए।

जब हम ध्यान का अभ्यास आरम्भ करते हैं तो इस मार्ग से पूरी तरह अनभिज्ञ होते हैं। जब मानसिक स्पष्टता विकसित होने लगती है और हमारी चेतना का थोड़ा-सा विस्तार होता है तभी हमें परामर्श, निर्देश और प्रशिक्षण की आवश्यकता का अहसास होता है। आध्यात्मिक डायरी रखने से हमारे व्यक्तिगत विकास का मानचित्र बन जाता है जो कसौटी और प्रोत्साहन, दोनों रूप में कार्य करता है। हमारे प्रयासों को प्रोत्साहित और आगे का मार्ग स्पष्ट करने वाले कोई आध्यात्मिक गुरु अगर हमें मिल जायें तो हम अपने लक्ष्य की ओर अधिक आत्मविश्वास के साथ बढ़ सकेंगे।

आध्यात्मिक डायरी रखना

ध्यान में प्रगति के साथ आप पाएँगे कि अपनी मनोदशाओं, भावनाओं, विचारों और कर्मों की सजगता काफी बढ़ जाती है। आपको मालूम होने लगता है कि अपने चरित्र और व्यक्तित्व के बारे में आपकी जो जानकारी थी वह आपके मिथ्या ज्ञान के कारण काफी विकृत थी। दूसरों के चरित्र और



व्यवहार की परख और आलोचना करने में तो हम बहुत प्रवीण होते हैं। हमें उनकी कमजोरियाँ और दोष तो स्पष्ट दिखाई देते हैं, जबकि उनकी क्षमताएँ और प्रतिभाएँ यदा-कदा ही दिखाई देती हैं। लेकिन जब हम अपने मन का अवलोकन करते हैं तो अज्ञान और अस्वीकृति का पर्दा सामने आ जाता है।

ध्यान के थोड़े-से नियमित अभ्यास से ही अपने व्यवहार का द्रष्टा बनने की क्षमता और स्वयं में परिवर्तन लाने की इच्छा पैदा हो जाती है। शुरू में यह काफी चुनौतीपूर्ण हो सकता है। हम जानने लगते हैं कि हम कितने क्रोधी हैं, हम कितनी देर चिन्तित रहते हैं, हम कितने तनाव में रहते हैं, हम कितने ईर्ष्यालु और लोभी हो सकते हैं। इन रहस्यों का उद्घाटन विस्मयकारी और उलझाने वाला हो सकता है। कुछ महीनों के ध्यान के अभ्यास के बाद: लोग प्रायः बतलाते हैं कि अभ्यास से पहले की तुलना में अब वे कम शान्त महसूस करते हैं। यह तो निर्विवाद है कि जिन चीजों का सामना हम करते हैं, उनसे हम खुश नहीं होते, लेकिन इस विषय में चिन्तित होने की कोई आवश्यकता नहीं। यह तो प्रगति का लक्षण है। सभी महान् आध्यात्मिक परम्पराएँ इस अवस्था को स्वीकार करती हैं और इन रहस्यों-द्घाटनों से निपटने के लिए उपाय बतलाती हैं, ताकि हम उनसे अभीभूत होकर निराशा और अवसाद में न चले जायें। ऐसा एक व्यावहारिक उपाय है आध्यात्मिक डायरी।

हर व्यक्ति को अपनी प्रगति का मूल्यांकन करने के लिए आध्यात्मिक डायरी रखनी चाहिए। डायरी मन पर अंकुश लगाने के लिए चाबुक के समान है। यह आपकी शिक्षक और मार्गदर्शक है। यह आपके नकारात्मक गुणों को हटाने और साधना में नियमितता लाने में सहायक होगी। यह मुक्ति और आनन्द का मार्ग दिखाती है। जो साधक द्रुतगति से विकास करना चाहते हैं उन्हें प्रतिदिन अपने कार्यों का लेखा-जोखा रखना चाहिए। यदि आप नियमित रूप से डायरी रखते हैं तो आप आध्यात्मिक पथ पर शीघ्रता से प्रगति करेंगे।

डायरी रखने के साथ-साथ आपको अपनी क्षमता और परिस्थितियों के अनुरूप उचित संकल्प लेने होंगे और हर कीमत पर उनका पालन करना होगा। संकल्प सकारात्मक भी होते हैं और निषेधात्मक भी। निषेधात्मक संकल्प के लिए आपको उसके अनुरूप एक सकारात्मक संकल्प लेना होगा, अन्यथा अनचाही कुण्ठाएँ उत्पन्न हो सकती हैं। जितना सम्भव हो उतने संकल्प लें। जिस दिन आप संकल्प लेते हैं उसी दिन आप सिद्ध नहीं हो जाते, लेकिन कोई प्रयास न करने की बजाय प्रयास करके असफल होना बेहतर है।



संकल्प पत्र

मैं प्रतिदिन मिनट आसन और प्राणायाम करूँगा।
मैं सप्ताह/पखवाड़े/महीने में एक बार रात को भोजन के स्थान पर दूध और फलाहार लूँगा।
मैं एकादशी पर अथवा महीने में एक बार उपवास करूँगा। मैं (अपनी एक मनपसन्द उपभोग की वस्तु को) हर दिन/महीने में अथवा दिनों/महीनों के लिए छोड़ दूँगा।
मैं सिगरेट, ताश, सिनेमा, उपन्यास आदि व्यसनो में से किसी का भी दिन/महीने में एक से अधिक बार अथवा महीनों तक सेवन नहीं रहूँगा।
मैं प्रतिदिन मिनट/घण्टे और रविवार/छुट्टियों में मिनट/घण्टे मौन रहूँगा और उस समय का सदुपयोग जप, ध्यान और आत्म-निरीक्षण में करूँगा।
मैं सप्ताह/महीने तक ब्रह्मचर्य का पालन करूँगा।
मैं इस दिन/सप्ताह/वर्ष किसी को भी क्रोधभरे, अप्रिय या अभद्र शब्द नहीं कहूँगा।
मैं हर कीमत पर इस दिन/सप्ताह/वर्ष सत्य बोलूँगा।
मैं किसी के प्रति घृणा अथवा अशुभ विचार नहीं रखूँगा।
मैं अपनी आय का प्रतिशत दान में दूँगा।
मैं हर दिन/सप्ताह घण्टे निष्काम कर्मयोग करूँगा।
मैं प्रतिदिन माला का जप करूँगा।
मैं प्रतिदिन एक काँपी में मिनट तक अथवा पन्ने अपना गुरु मंत्र लिखूँगा।
मैं प्रतिदिन श्रीमद्भगवद्गीता के श्लोकों का अर्थ सहित अध्ययन करूँगा।
मैं दैनिक आध्यात्मिक डायरी रखूँगा।
मैं प्रतिदिन सुबह बजे उठूँगा और जप, ध्यान, प्रार्थना एवं साधना में घण्टे व्यतीत करूँगा।
मैं प्रतिदिन रात को मिनट/घण्टे अपने परिवार के सदस्यों और मित्रों के साथ कीर्तन करूँगा।

उपसंहार

साधना में आ रही कठिनाइयों और कुण्ठाओं को लिखना चाहिये और इन विवरणों को अपनी साधना के स्थान पर सुरक्षित रखना चाहिये। जब भी आप अशान्त और अवसाद में हों, आपको वहाँ जाना चाहिए, कुछ समय ध्यान में बैठना चाहिए और अपने विवरणों और संकल्पों को पढ़ना चाहिए। इससे आपका मन शान्त होगा और सशंय एवं नकारात्मकता के भाव दूर होंगे।

अमूल्य समय को व्यर्थ न गँवाइये। आप पहले ही बहुत-से वर्ष बेकार की गपशप में गँवा चुके हैं। बस, बहुत हो गया। यह मत कहिये, 'कल से मैं नियमित हो जाऊँगा,' क्योंकि वह 'कल' कभी नहीं आएगा। ईमानदार बनिये और इसी क्षण से अपनी साधना आरम्भ कर दीजिये। यदि आप वास्तव में निष्ठावान् हैं तो ईश्वर आपकी आध्यात्मिक यात्रा में सहायता करने के लिए हमेशा तैयार हैं। अपनी डायरी निकालिये और अपने गुरु को स्मरण कीजिये जो आपका मार्गदर्शन करके आपकी सभी बाधाओं को दूर करेंगे।

आपके माता-पिता ने आपको यह शरीर दिया। उन्होंने आपको भोजन और वस्त्र दिये, परन्तु यह डायरी आपके माता-पिता से भी श्रेष्ठ है। यह स्वतन्त्रता और अनन्त आनन्द का रास्ता दिखाती है। यह आपकी गुरु है। अपनी डायरी के पन्नों को सप्ताह में एक बार पलटिये। यदि आप प्रत्येक घण्टे के बाद अपने क्रियाकलापों का लेखा-जोखा रख सकें तो आपकी प्रगति शीघ्र होगी। जो साधक दैनिक डायरी रखता है वह प्रसन्न रहता है, क्योंकि वह ईश्वर के बहुत समीप होता है। उसकी संकल्प-शक्ति बहुत दृढ़ होती है, उसमें त्रुटियाँ और कमजोरियाँ नहीं रहतीं।

आपको अपनी डायरी में सब कुछ लिखना चाहिए। आपको अपनी कमजोरियों और त्रुटियों को छुपाना नहीं चाहिए। इस डायरी का प्रयोजन आप में सुधार और परिवर्तन लाना, आपकी कमजोरियों और त्रुटियों को दूर करना, आध्यात्मिक स्वरूप को विकसित करना और आत्मानुभूति को प्राप्त करना है। यदि आप ईमानदार हैं तो यह डायरी स्वयं आपकी मौन शिक्षक बन जाएगी जो आपकी आँखें खोलेगी और आपको आध्यात्मिक उत्कर्ष की ओर निर्देशित करेगी।

हरिः ॐ तत्सत्



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा प्रकाशित
© बिहार योग विद्यालय 2022